

# Vetten

zo kies je gezonder



eerlijk over eten

Voedingscentrum

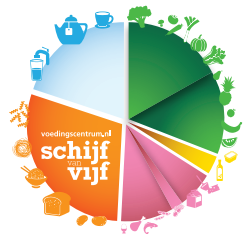
Je lichaam heeft vet uit eten nodig. Je krijgt er vitamines mee binnen en het levert energie. Ook heeft je lichaam vet nodig om je ogen, hersenen en spieren goed te laten werken.

## Onverzadigd vet is Oké

In voeding zitten twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet. In elk product met vet zitten altijd beide soorten, in verschillende verhoudingen. Je hebt minder kans op hart- en vaatziekten als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet. Lastig te onthouden? Mogelijk helpt het volgende ezelsbruggetje: 'Onverzadigd vet is Oké!'

## Gezonder kiezen met de Schijf van Vijf

Eet je volgens de Schijf van Vijf, dan krijg je automatisch niet te veel verzadigd vet binnen. In de Schijf van Vijf staan namelijk vooral producten die onverzadigd vet bevatten. Hoe ziet jouw Schijf van Vijf eruit? En hoeveel vet heb jij nodig? Ontdek het op [www.voedingcentrum.nl/mijnschijf](http://www.voedingcentrum.nl/mijnschijf)



## Zo kies je voor gezondere vetten

### 1. Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

Besmeer je boterham met zachte margarine of halvarine uit een kuipje. En gebruik olie of vloeibaar bak- of braadvet voor het bereiden van je maaltijd. Deze vetten bevatten minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet, en zijn daarom gezonder.

**Niet** in de Schijf van Vijf, producten met veel verzadigd vet:

Hard vet, zoals:

- Roomboter
- Harde margarine (pakje)
- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Kokosvet en kokosolie
- Palmolie\*
- Ghee

**Wel** in de Schijf van Vijf, producten met onverzadigd vet:

Olie en zacht vet, zoals:

- Zachte halvarine of margarine voor op brood (kuipje)
- Vloeibare margarine
- Vloeibaar bak- en braadvet
- Vloeibaar frituurvet
- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

\* Palmolie bevat meer verzadigd vet dan andere (plantaardige) oliesoorten.

## 5. Neem elke dag een handje ongezouten noten

Met een handje ongezouten noten per dag (25 gram) krijg je onverzadigd vet binnen. Dit helpt om je hart en bloedvaten gezond te houden. Alle ongezouten noten en pinda's zijn goed voor je. Dus ongebrand (rauw), gebrand en geroosterd. Eet ze tussendoor, in een salade, door de yoghurt of in je avondmaaltijd. Ook een besmeerde boterham met 100% pindakaas telt mee als een handje noten. 100% pindakaas en andere 100% notenspreads bevatten geen toegevoegd suiker of zout en staan in de Schijf van Vijf.

## 6. Let op snacks en sauzen

In de meeste hartige en zoete snacks zit veel verzadigd vet. Eet daar dus liever niet te veel en niet te vaak van. Als je zin hebt om te snacken, kies dan voor een gezonde optie. Neem bijvoorbeeld een stuk fruit of wat groente, zoals reepjes paprika of snoeptomaatjes. Een schaalkje magere yoghurt, een handje ongezouten noten of een volkoren boterham met mager beleg zijn ook voorbeelden van gezonde tussendoortjes uit de Schijf van Vijf.

Ook in kant-en-klare sauzen en in kant-en-klarmaaltijden kan veel verzadigd vet zitten. Vaak zit er ook te veel zout in, en weinig groente en vezels. Kijk daarom goed op het etiket. Snel een gezonde maaltijd op tafel zetten? Of zelf een lekker sausje maken? Op onze website vind je meer dan 2.000 recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Kijk op [www.voedingscentrum.nl/recepten](http://www.voedingscentrum.nl/recepten)



### Kies ik gezond? app

Met de gratis 'Kies Ik Gezond?' app scan, zoek en vergelijk je eenvoudig producten. Je ziet bijvoorbeeld in welk product het minste verzadigde vet zit en of een product in de Schijf van Vijf staat.



### Mijn Eetmeter app

Wil je weten hoeveel (on)verzadigd vet je elke dag eet? Download de gratis 'Mijn Eetmeter' app. Het eetdagboek Mijn Eetmeter helpt ook om gezonder te eten volgens de Schijf van Vijf.



Scan de QR code en ga direct naar de pagina apps en tools van het Voedingscentrum.



## 2. Kies voor magere of halfvolle zuivelproducten

In zuivelproducten zoals kaas, melk en yoghurt zit van nature verzadigd vet. Kies voor de magere of halfvolle varianten om niet te veel verzadigd vet binnen te krijgen.

**Niet** in de Schijf van Vijf, producten met veel vet:

- 45+, 50+ en 60+ kaas
- Roomkaas
- Crème fraîche, zure room en kookroom
- Volle melk
- Halfvolle en volle kwark
- Volle yoghurt, vla

**Wel** in de Schijf van Vijf, producten met minder vet:

- 10+, 20+, 30+ en 35+ kaas
- Zuivelspread light
- Hüttenkäse
- Magere en halfvolle melk, karnemelk
- Magere kwark
- Magere en halfvolle yoghurt

## 3. Ga voor minder vlees en meer plantaardig

Eet niet meer dan 500 gram vlees per week (inclusief vleeswaren), waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Rood vlees is het vlees van rund, varken, geit of schaap. Laat vet vlees, bewerkt vlees en vleeswaren zo veel mogelijk staan. Hierin zit veel verzadigd vet en/of zout. Kies voor onbewerkt mager vlees en varieer met plantaardige keuzes zoals tofu, peulvruchten, ongezouten noten en ei.



**Niet** in de Schijf van Vijf, vet en bewerkt vlees:

- Alle vleeswaren zoals worst, ham en paté
- Bewerkt vlees zoals hamburger, worst en gemarineerd of gepaneerd vlees
- Vet vlees zoals speklap, gehakt, spare ribs, lamskotelet en lamskarbonade

**Wel** in de Schijf van Vijf, onbewerkt mager vlees:

- Onbewerkt mager vlees zoals kipfilet, biefstuk, mager rundergehakt, varkenshaas, hamlap
- Tofu en tempé
- Eieren
- Peulvruchten zoals linzen en bruine bonen
- Kant-en-klare vleesvervangers met niet te veel zout

#### 4. Eet één keer per week vis

Het eten van vis verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Eet daarom één keer per week vis, bij voorkeur vette vis, zoals zalm, haring, makreel en sardines. In deze vissoorten zitten veel goede onverzadigde vetten. Dit hoeft niet alleen verse vis te zijn, ook vis in blik en uit de diepvries zijn goed. Eet je geen vis? Dan loop je de positieve gezondheidseffecten van het eten van vis mis. Om de visvetzuren uit vis binnen te krijgen, kun je visoliecapsules nemen. Het is niet zeker of dat net zo gezond is als vis eten. Er bestaan ook plantaardige capsules. En aan sommige producten worden visvetzuren toegevoegd, bijvoorbeeld aan bepaalde soorten halvarine en bak- en braadvet.

Als je een hart- of vaatziekte hebt, is het advies iets meer vis te eten, namelijk één tot twee keer per week in plaats van één keer per week. Als je geen vis eet vervangt het gebruik van visoliecapsules wel je visvetzuren, maar het heeft geen bewezen effect op (verlaging van) je LDL-cholesterol.





## Lees het etiket

Op het etiket van een product zie je hoeveel verzadigd vet erin zit. Vergelijk producten per 100 gram en kies voor het product met het minste verzadigd vet. Soms zie je ook de hoeveelheid per portie staan, maar dat kan verwarrend zijn. Fabrikanten bepalen namelijk zelf hoe groot zo'n portie is. Let bij het lezen van het etiket ook op zout: hoe minder verzadigd vet en zout, hoe beter.

### Light: minder vet, dus beter?

Als er 'light' op een product staat dan zit er in vergelijking met het gewone product minimaal 30% minder energie (kcal), vet of suiker in. Hiermee kan het een goed en gezond alternatief zijn. Bijvoorbeeld een zuivelproduct waarin 30% minder vet zit en waaraan geen suikers zijn toegevoegd. Maar let op: niet alle light-producten zijn beter. Wanneer er minder vet in een product zit, is dit vaak vervangen door koolhydraten en eiwitten die ook energie bevatten. Het product is daarmee niet altijd een gezondere keuze. Kijk daarom altijd goed op het etiket.

## Meer informatie

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.  
Ga naar [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)